

Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Застосування арт-коучингових технік у психотерапевтичній роботі з подолання ПТСР / К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук // Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни – Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. – Том І. – Варшава - Київ: ПАН - Гнозис, 2017. – С. 7-20.

УДК 159.964.22

Гавриловська К.П.,

Дем'янчук Ю.Ю.

Житомирський державний
університет ім. Івана Франка,
м. Житомир, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-КОУЧИНГОВИХ ТЕХНІК У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З ПОДОЛАННЯ ПТСР

Метою даної роботи є виявлення можливостей застосування арт-коучингових технік у психотерапевтичній роботі з подолання ПТСР. З'ясовано, що арт-коучингові техніки можуть бути застосовані на етапі посттравматичного зростання для пропрацювання проблем цілепокладання, мотивації, вибору шляхів для самореалізації. Виявлено, що в рамках арт-коучингу можна навчитися: грамотно формулювати цілі, співвідносити їх зі своїми глибинними цінностями, розпізнавати й долати власні внутрішні перешкоди, розпізнавати й уміти використовувати внутрішні ресурси у процесі досягнення мети. Наведено декілька класичних арт-коучингових технік у авторській модифікації. Цінність даної роботи полягає у виявленні нових підходів до подолання ПТСР, зокрема, з використанням технік арт-коучингу і відповідних робочих схем-протоколів.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, психотравматична подія, психотравма, арт-терапія, арт-коучинг, посттравматичне зростання, цілепокладання, цінності, ресурси.*

Целью данной работы является обоснование возможности применения арт-коучинговых техник в психотерапевтической работе по преодолению ПТСР. Выяснено, что арт-коучинговые техники могут быть применены на этапе посттравматического роста для проработки проблем целеполагания, мотивации, выбора путей для самореализации. Выявлено, что в рамках арт-коучинга можно научиться: грамотно формулировать цели, соотносить их со своими глубинными ценностями, распознавать и преодолевать собственные внутренние препятствия, распознавать и уметь использовать внутренние ресурсы в процессе достижения цели. Предложено несколько классических арт-коучинговых техник в авторской модификации. Ценность данной работы заключается в выявлении новых подходов к преодолению ПТСР, в частности, с использованием техник арт-коучинга и соответствующих рабочих схем-протоколов.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство, психотравмирующее событие, психотравма, арт-терапия, арт-коучинг, посттравматический рост, целеполагание, ценности, ресурсы.

The purpose of this work is to substantiate the possibility of using art-coaching techniques in psychotherapeutic work to overcome PTSD. It has been revealed that art-coaching techniques can be applied at the stage of post-traumatic growth for working out problems of goal-setting, motivation, choice of ways for self-realization. It has been revealed that within the framework of art-coaching it is possible to learn how to correctly formulate goals, correlate them with their inner values, recognize and overcome internal obstacles, recognize and be able to use internal resources in the process of achieving the goal. Several classic art coaching techniques are presented in the author's modification. The value of this work lies in identifying new approaches to overcome PTSD, in particular, using art-coaching techniques and corresponding working protocols.

***Key words:** post-traumatic stress disorder, traumatic event, psychological trauma, art therapy, art-coaching, post-traumatic growth, goal setting, values, resources.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими або практичними завданнями. Проблема надання психотерапевтичної допомоги людям, що мають травматичний досвід, є достатньо актуальною для сучасної української психології. Оскільки Україна перебуває, фактично, в стані гібридної війни, кожен з нас ризикує потрапити в ситуацію, яка травмує психіку. Психологічні наслідки війни є, часто, більш значимими, ніж ті події, які їх спричинили. Військові дії, пожежі на складах боєприпасів, терористичні акти, масові заворушення та ін. – це ті події, що наповнюють нині інформаційний контент, ті події, від яких неможливо гарантовано застерегтися. Це такі травматичні події, де людина може фізично постраждати сама, або ж стати свідком смерті чи каліцтва інших, втратити житло, постати перед необхідністю переселятися на нові місця та починати життя з початку. Ці події докорінно змінюють життя людей. Вони часто непрогнозовані, неочікувані, супроводжуються сильними емоційними переживаннями, що можуть призвести до виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Посттравматичні стресові розлади в нашій країні, переважно, пов'язані з тривалим військовим конфліктом і, відповідно, тривалим перебуванням в емоційно напруженій, невизначеній ситуації очікування лиха. На ситуацію стресу нервова система людини завжди реагує збудженням, вивільняються гормони, необхідні для того, щоб адекватно відреагувати на загрозу. Збудження концентрується у ділянці мозку, яка називається мигдалеподібним тілом. Після припинення дії травмуючих факторів збудження згасає, нервова система повертається до звичного режиму функціонування. У людей з ПТСР нервова система продовжує

перебувати у стані збудження. Симптоматично це проявляється як збудливість, агресивність, тривожність тощо. Все, що нагадує про травматичну подію, повертає людину у ситуацію травми, призводить до зростання тривоги. Людина втрачає здатність ясно мислити і продовжує реагувати так, ніби вона досі в небезпеці; при цьому може бути агресивною, або ж плакати та відчувати тривогу без достатніх для цього приводів. Тобто, почуття жаху і безпорадності, які переживають люди в процесі травматичних подій, не завжди лишаються в минулому, а продовжують переслідувати в сьогоденні. Вони проявляються як нав'язливі спогади, негативні думки та настрій, нічні жахіття, тривожні розлади, психосоматичні реакції та інше. Усе це може призвести до руйнування взаємин з людьми, втрати соціального статусу та деградації особистості. Відсутність належної психологічної допомоги ускладнює психічний і фізичний стан дітей і дорослих, що пережили психотравму. Саме цим зумовлено актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), згідно з посібником з діагностики та статистики психічних розладів «DSM-V», виникає в результаті того, що людина піддається ризику реальної смерті або її загрози, серйозних травм або сексуального насильства. Причиною може бути безпосереднє переживання психотравматичної події; перебування у ролі свідка травматичних подій, що відбуваються з іншими людьми, членами сім'ї чи близьким другом. Також ПТСР може виникати через переживання неодноразового, надмірного впливу подробиць травматичної ситуації, які викликають відразу.

Після того, як травматична подія вже пережита й залишилася в минулому, для людини з ПТСР вона й досі реальна. Це проявляється в наявності одного (чи більше) інтрузивного симптому, пов'язаних з

травматичною подією/подіями. Розлад викликає значне страждання чи порушення функціонування у соціальній, професійній або інших сферах.

Рекомендований спосіб психотерапевтичного втручання: травмофокусована КПТ, яка адаптована до віку, обставин і рівня розвитку. Психологічна допомога має бути регулярною і безперервною, її повинна надавати одна особа. Для лікування дітей та молодих осіб рекомендовано залучати сім'ї, коли це доречно, але слід пам'ятати, що лікування, яке включає лише залучення батьків, не матиме вагомої користі для симптомів ПТСР [1].

Крім КПТ, деякі автори рекомендують застосовувати й інші підходи, зокрема, арт-терапію. Зазвичай називають три групи осіб, для яких арт-терапія може бути найбільш корисна: діти, травмовані клієнти, які відчують труднощі в вербальному вираженні своїх почуттів, та високоінтелектуальні клієнти, чії лінгвістичні навички ускладнюють повноцінне опрацювання травматичного матеріалу.

Арт-терапія може успішно застосовуватися для подолання ПТСР як допоміжний метод психотерапії при наступних умовах: арт-терапія проводиться спеціально навченим і підготовленим терапевтом; терапія проводиться за згодою клієнта; терапія проводиться в поєднанні з іншими методами лікування та спільно з іншими терапевтами. Слід пам'ятати, що лікування за допомогою арт-терапевтичних технік, розроблене спеціально для клієнтів з ПТСР, імовірно може мати більш високий терапевтичний ефект в порівнянні з загальними техніками арт-терапії. Тому важливо приділяти час для розробки дизайну таких технік [2]. Так, Копитін О. І. створив авторську модель системної арт-терапії, що придатна для психотерапевтичної роботи з постраждалими від психічної травми [3].

Горбунова В. В. аналізує проблему відновлення та зростання осіб, які пережили травматичні події. Вона акцентує увагу на ролі найближчого соціального оточення у розумінні, підтримці та фасилітації адаптивних змін у картині світу, поведінці та емоційних реакціях тих осіб, які зазнали

впливу факторів, що загрожують життю та здоров'ю та зіткнулися з посттравматичними станами і розладами.

Серед рекомендацій для осіб, що входять у близьке соціальне оточення постраждалих від впливу травматичних подій наведено наступні: нормалізовувати стан, підкреслювати, що все, що відбувається є нормальними реакціями, які з часом минуть; реагувати спокійно, без зайвого занепокоєння тривоги, фіксації на симптомах та необґрунтованих пропозицій вживати медикаменти; організувати сприятливий простір для відновлення, без тиску та вимог якнайшвидше повернутися до «нормального стану»; дозволяти говорити про травматичні події та, в жодному, разі не просити «забути» чи «не думати»; відмовитись від будь-якого тиску, аби людина ділилась спогадами; бути у доступі (телефонному, фізичному), завжди проявляти готовність зустрітись та вислухати, не відмовляти у контакті та допомозі без вагомих причин; підкреслювати усі досягнення, позитивні риси та гарні вчинки; сприяти зануренню у продуктивні та цікаві діяльності, а також відновленню та побудові нових дружніх взаємин.

Отже, одним із важливих і вагомих факторів відновлення після травматичних подій є допомога з боку близьких і рідних, їх спокійне та підбадьорююче ставлення [4].

Климчук В. О. детально розглянув феномен посттравматичного зростання: проаналізував сучасне розуміння цього явища, дав огляд інструментів для вимірювання посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання розглядається як досвід позитивних змін, що виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, це ситуація, при якій розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як в житті з'явилася криза. Позитивні зміни відбуваються в стосунках, у поглядах на себе, у життєвій філософії, загалом, переосмислюється вся картина світу.

Мають існувати, зокрема, дієві прояви змін: активний пошук способів перенести посттравматичне зростання у зовнішній світ [5].

Отже, згідно сучасних поглядів, переживання ПТСР ми можемо розглядати не лише як виклик, але й як шанс до оновлення, досягнення мудрості та більшого цінування життя й стосунків.

Формулювання цілей статті. Метою даної роботи є виявлення способів психотерапевтичної роботи з клієнтами з ПТСР на етапі посттравматичного зростання, зокрема, із застосуванням арт-коучингових технік.

Виклад основного матеріалу дослідження. На етапі посттравматичного зростання людина прагне активного впровадження змін у своє життя. Проте, не завжди має при цьому чітке розуміння того, які зміни є доречними, яких цілей варто прагнути, які нові стратегії слід обирати для самореалізації на цьому етапі свого життя. Саме в такій ситуації психотерапевт може використовувати для роботи з клієнтом коучингові та арт-коучингові техніки.

Коучинг спрямований на роботу з тією категорією клієнтів, яких щось не влаштовує в житті, які прагнуть змін, або досягнення важливої мети. В цілому, люди звертаються до коучів тому, що хочуть жити краще - досягти більшої реалізованості, більшого балансу або здійснення бажань. Основою коучингу є наступний принцип: клієнт сам знає відповіді на всі свої запитання або сам може їх знайти. У процесі коучингу людина пізнає себе, свої сильні й слабкі сторони. Тобто, функція коуча полягає не в тому, щоб давати відповіді, а в тому, щоб задавати питання. Зазвичай, клієнти значно підвищують ресурсність і отримують більше задоволення тоді, коли самі знаходять відповіді на свої запитання, визначають цілі і знаходять ресурси для їх досягнення [6].

Надзвичайної популярності нині набуває арт-коучинг, унікальне поєднання технологій класичного коучингу та різноманітних технік арт-терапії. Цей метод поєднує в собі раціональний і творчий підходи для

досягнення мети. Саме тому цей метод підходить абсолютно різним людям.

Основні переваги і користь арт-коучингу полягають в тому, що цей метод об'єднує логіку з креативністю, тому до вирішення життєвих задач підключається весь індивідуальний потенціал особистості. Клієнт має можливість знаходити відповіді на деякі важливі питання у сфері несвідомого, використовувати власні ресурси для втілення бажань, визначає, що саме у сфері бажань належить йому, а що є нав'язаним і запозиченим із досвіду інших людей.

Одне із завдань арт-коучингу полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здібностей творчого самовираження і самопізнання у професійній діяльності. В процесі арт-коучингу створюється жива атмосфера співтворчості: зі сторони коуча це, насамперед, слідування за інтересами клієнта, зі сторони клієнта - сміливість у дослідженні своїх виборів, творчий пошук і прийняття рішень, спрямованих на досягнення бажаного, набуття радості від успіхів і досягнень. П'ять базових етапів арт-коучингу в основному співзвучні основним етапам класичного коучингу: постановка мети, перевірка реальності, вибудовування шляхів досягнення, формування плану самопідтримки, дії. Арт-коуч – це фахівець з розвитку, в партнерстві з яким клієнт долає труднощі, перш за все змінюється внутрішньо, в напрямку зростання віри в себе і здатності спиратися на власні ресурси [7].

У психотерапевтичній роботі з людьми з ПТСР на етапі посттравматичного зростання ми пропонуємо організовувати роботу в декілька етапів (робота з цілями, цінностями, внутрішніми перешкодами й ресурсами). Перший етап передбачає усвідомлення цілей і формування нових стратегій взаємодії з собою та оточуючим світом. У процесі власної консультативної практики ми прийшли до висновку, що одна із причин відмови від досягнення цілей полягає в тому, що цілі невірні сформульовані, дуже часто вони передбачають досягнення зовсім не того,

що клієнт хоче, а того, що він мусить робити. Для вирішення цієї проблеми ми пропонуємо використовувати класичну коучингову техніку, що передбачає «смартування» цілі.

Техніка «SMART»

(автор: П.Друкер [8]; модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук).

Мета: сформулювати, спланувати та перевірити на реальність досягнення короткотривалу чи довготривалу ціль.

Інвентар: протокол для роботи (див. Рис. 1), аркуш паперу формату А4, олівці або фарби, пензлик, метафоричні асоціативні карти.

Час: 20-30 хвилин

Інструкція:

1. Визначте свою мету/ціль на найближчий час і символічно зобразіть її.
2. Перевірте формулювання своєї мети за наступними критеріями:

Specific (конкретна, визначена, чітка). Мета має бути максимально чіткою, конкретизованою. Запитання для роботи: Що конкретно Ви хочете? Яка Ваша ціль?

Якщо у формулюванні мети є слова «більше», «вище» і т.д., обов'язково вкажіть, на скільки (гривень, хвилин, відсотків і т.д.).

Measurable (вимірювана). Результат досягнення мети повинен мати одиницю вимірювання. Запитання для роботи: Яким є об'єктивний показник того, що мета вже досягнута? Як Ви зрозумієте, що мета реалізована?

Achievable (досяжна). Клієнт має бути здатен досягти цієї мети, хоча б потенційно. Має володіти ресурсами (зовнішніми і внутрішніми) для її досягнення, або бути здатним ці ресурси знайти. Запитання для роботи: Чи можливо взагалі досягнути цієї мети? Наскільки Ваші дії наблизять Вас до цілі? Чи є у Вашому оточенні люди, які досягли схожої цілі?

Realistic/reasonable (реалістична, прийнятна). Необхідно реально оцінювати свої ресурси по досягненню мети. Це не означає, що мета не має бути амбітною, як раз навпаки. Якщо мета не є реалістичною, розбийте її на кілька реалістичних цілей. Також вона повинна узгоджуватися з іншими цілями, не суперечити їм. Запитання для роботи: Чи знаходиться мета у зоні Вашого контролю? Чи залежить реалізація мети виключно від Вас? Які Ваші дії сприяють її реалізації? Що необхідно зробити, що досягнути мети?

Time bound (визначена в часових рамках). Мають бути чітко поставлені терміни досягнення мети. Запитання для роботи: Коли Ви хочете досягнути своєї мети? Які терміни реалізації мети?






Ціль	« _____ _____ _____ »	<div style="border: 1px solid gray; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> МАЛЮНОК </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> S  Конкретна </div> <div style="text-align: center;"> M  Вимірювана </div> <div style="text-align: center;"> A  Досяжна </div> <div style="text-align: center;"> R  Реалістична </div> <div style="text-align: center;"> T  Визначена у часі </div> </div>		
<div style="background-color: #d9e1f2; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">S</div>		
<div style="background-color: #c6e0b4; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">M</div>		
<div style="background-color: #90d9a0; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">A</div>		
<div style="background-color: #fff2cc; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">R</div>		
<div style="background-color: #f4cccc; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">T</div>		
План дій на найближчі три дні		1. 2. 3.

Рис. 1. Протокол для роботи з технікою SMART

3. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.

Результат: техніка дозволяє сформулювати ціль, проаналізувати її за параметрами конкретності, реалістичності, досяжності і визначити конкретні кроки її реалізації.

Велике значення для реалізації запланованої мети має те, наскільки ця мета відповідає базовим цінностям людини. Цінності визначають, чи будуть всі ресурси спрямовані на досягнення максимально ефективного результату. Для роботи з глибинними цінностями й мотивами поведінки ми пропонуємо класичну арт-коучингову техніку «Колесо розвитку».

Техніка «Колесо розвитку»

(автор: Л.Уїтворт [6]; модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук).

Мета: визначити цінності, що зумовлюють прагнення до досягнення поставленої цілі

Інвентар: протокол для роботи (див. Рис. 2), олівці або фарби, пензлик

Час: 20-30 хвилин

Інструкція:

1. Намалюйте коло, розділіть його на 8 секторів.
2. Визначте у своєму житті 8 значимих сфер, впишіть у кожний сектор по одній сфері.
3. Спробуйте зміст своєї діяльності у кожній сфері представити у вигляді образу, символічно його зобразіть.
4. Проаналізуйте реальність у кожній із цих сфер свого життя, як насправді Ви реалізовані у цих сферах (оцініть ступінь реалізованості за шкалою від 1 до 10).
5. Заповніть таблицю, вписуючи в неї послідовно кожен з секторів «колеса розвитку». Опишіть для себе ідеальний варіант того, чого би Вам хотілося б ще досягнути у кожній із визначених сфер життя. Що

цінного Ви отримаєте, якщо в даній сфері досягнете максимально можливого рівня розвитку?

6. Виберіть для себе сектор, у якому Ви хотіли б стійких позитивних змін протягом найближчих двох місяців. Заради чого Ви готові рухатися в цьому напрямку? Як може звучати девіз Вашої діяльності в цьому напрямку? Сформулюйте його.

7. Визначте для себе перший крок у цій сфері.

8. Заплануйте 2-3 конкретні дії для здійснення цього кроку.

9. Проаналізуйте вплив змін у вибраній вами області на все коло Вашого розвитку.

Результат: техніка дозволяє проаналізувати актуальні сфери життя, цінності в кожній з них, і визначити реальний та ідеальний стан самореалізації у актуальних сферах життя.

Назва сфери життя	Як Ви реалізовані у цих сферах?	Бал	Що для Вас є ідеальною ситуацією у цих сферах?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Сфера	Крок	Дії	
		1. 2. 3.	

Рис. 2. Протокол для роботи з технікою «Колесо розвитку»

Досягнення мети може ускладнюватися низкою перешкод, більшість із яких є внутрішніми. Це можуть бути некритично засвоєні в ранньому дитинстві паттерни поведінки, настановлення референтних осіб тощо. Надзвичайно важливо уміти розпізнавати цих «внутрішніх диверсантів» та нівелювати їх шкідливий вплив. Власне, для роботи з такими внутрішніми перешкодами ми пропонуємо техніку «Гремліни».

Техніка «Гремліни»

(автор: Л.Уїтворт [6]; модифікація: О. Тараріна [7]).

Мета: дослідити можливі обмеження та перешкоди на шляху досягнення цілі.

Інвентар: протокол для роботи (див. Рис. 3), олівці або фарби, пензлик

Час: 20-30 хвилин

Інструкція:

1. Визначте і сформулюйте обмежуюче переконання (Гремлін), яке Вам заважає повноцінно жити: «я-дурний (-а)», «я-товстий (-а)», «я-невдаха» і т.д.
2. Розділіть аркуш паперу на дві частини.
3. Спробуйте уявити обмежуючого Гремліна у вигляді образу і зобразіть його з лівого боку аркушу.
4. Охарактеризуйте Гремліна: Як Ви його називатимете? Як він виглядає? У що одягнений? Яка зачіска? Як себе поводить? Наскільки він охайний? Як пахне? Як він спілкується з іншими? З якими інтонаціями? В чому ще його жахливість?
5. Спробуйте продемонструвати характерологічні та поведінкові особливості, спробуйте так само висловлюватися.
6. Сформулюйте послання від Гремліна для Вас.
7. Дайте відповіді на наступні запитання: Чи розумієте Ви, що це частина Вас? Чи хочеш бути таким/такою? А яким/якою хочете бути?

8. Візуалізуйте з правого боку Вашого аркушу образ, який буде протилежним до Гремліна і з яким Вам буде комфортно.

9. Преставте детальний опис протилежного образу: Як звати? Як виглядає? Які стратегії поведінки використовує у взаємодії з іншими та в різних ситуаціях? Як цей образ спілкується з іншими? З якими інтонаціями? Чим він відмінний від попереднього?

10. Спробуйте максимально вжитися в цей образ і продемонструвати особливості поведінки і характеру.

11. Сформулюйте послання для Вас від позитивного образу.

12. Подивіться на два образи і дайте відповіді: Яким/якою Ви хочете бути? Чому для Вас важливо бути таким/такою? Яке послання для Вас є більш приємним, підтримуючим і мотивуючим?

13. Напишіть 2-3 прості дії, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.

Результат: Техніка дозволяє усвідомити наявність обмежуючих переконань, які перешкоджають швидкому та успішному досягненню цілей.

Обмежуюче переконання	« _____ »		
<div>Послання</div>		<div>Послання</div>	
<div>ОБРАЗ Гремліна</div>		<div>протилежний ОБРАЗ</div>	
План дій на найближчі 3 дні	на	1.	
		2.	
		3.	

Рис. 3. Протокол для роботи з технікою «Гремліни»

Для успішної реалізації сформульованих цілей людині, зазвичай, потрібно багато ресурсів (матеріальних, енергетичних тощо). Дуже часто відмова від реалізації мети ґрунтується на тому, що ресурсів, наче б то бракує. Насправді, людина може просто не бачити, не помічати тих ресурсів, якими вона володіє, або ж тих, які є цілком доступними. Для «інвентаризації» ресурсів ми використовуємо техніку «GROW».

Техніка «GROW»

(автор: Л.Уітмер [9]; модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

Мета: визначити зовнішні та внутрішні ресурси досягнення цілі.

Інвентар: протокол для роботи (див. Рис. 4), олівці або фарби, пензлик.

Час: 20-30 хвилин

Інструкція:

1. Визначте свій задум та сформулюйте ціль/мету на найближчі 2 місяці; символічно її зобразіть.
2. На етапі постановки **Goal** (ціль) варто відповісти на питання: Чого Ви хочете? Чому для Вас це важливо? Якби Ви знали, що можете досягнути всього, чого забажаєте, як тоді звучала б Ваша ціль/мета? Як Ви дізнаєтеся, що досягли результату?
3. Коли мета визначена, варто переходити до аналізу навколишньої дійсності **Reality** (реальність), яка є на даний момент. Що відбувається зараз? Які зовнішні фактори впливають на реалізацію цілі? Що Ви вже встигли зробити для втілення мети? Який результат отримали? Чи визначили Ви можливі кроки досягнення цілі?
4. Наступним етапом є аналіз **Opportunity** (можливості). Необхідно провести ревізію всіх наявних ресурсів і вибрати для себе результативну стратегію дій. Що Ви можете зробити для вирішення поставленого завдання? Які ще є варіанти? А ще? Хто міг би допомогти Вам у вирішенні цього завдання? Як Ви думаєте, як вчинила би на Вашому місці авторитетна для Вас людина? Згадайте, чи були у Вашому житті

подібні ситуації, з якими Ви успішно впоралися? Як Ви цього досягнули? Можливо, Ви мали можливість спостерігати, як хтось інший досягнув схожої цілі. За рахунок чого це йому вдалося? Якому з варіантів Ви будете надавати перевагу?

5. Після опису можливостей, варто спланувати наступні дії – **Will** (наміри чи бажання). Який перший і простий крок Ви готові зробити? Коли конкретно Ви це можете зробити? Що може завадити Вам? Як Ви можете це попередити? Чи всі варіанти і можливості Ви розглянули? Хто може Вас підтримати і як? Коли Ви зможете попросити про допомогу? Що ще Ви можете зробити, щоб досягнути успіху?

Ціль	<div>« _____ _____ _____»</div> <div>МАЛЮНОК</div>
<div> <div>G ціль</div> <div>↓</div> <div>R реальність</div> <div>↓</div> <div>O можливості</div> <div>↓</div> <div>W дії</div> </div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
План дій на найближчі 3 дні	<div>1. _____</div> <div>2. _____</div> <div>3. _____</div>
Результат	<div>« _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____»</div> <div>МАЛЮНОК</div>

Рис. 4. Протокол для роботи з технікою «GROW»

6. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.

7. Зобразіть символічно результат якого Ви плануєте досягнути і опишіть Ваші враження про нього.

Результат: Техніка дозволяє максимально екологічно спланувати стратегію досягнення цілі, визначити ресурси та спланувати конкретні кроки реалізації.

На кожному з вищевказаних етапів можуть бути використані різні техніки, ми наводимо лише ті, що відносяться до «класики» коучингу. Час виконання вказаний досить умовно, він варіюється залежно від індивідуальних особливостей клієнта. Всі техніки, висвітлені в цій роботі, доповнені зразками авторських робочих схем-протоколів, що дають можливість чітко структурувати роботу під час коуч-сесії з клієнтом.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальшого розвитку в цьому напрямі. Отже, обґрунтування нових шляхів подолання ПТСР є надзвичайно актуальним у сучасних соціально-політичних умовах. За сприятливих обставин та за наявності адекватного лікування після кризи, людина може переживати період посттравматичного зростання. На цьому етапі надзвичайно доречним є використання арт-коучингових технік, що дозволяють пропрацювати проблеми клієнта у постановці нових цілей, у співвіднесенні їх зі своїми глибинними цінностями, у визначенні внутрішніх перешкод та ресурсів для досягнення мети.

Звичайно, формат даної публікації не дозволяє нам дати повний перелік усіх застосовуваних нами арт-коучингових технік. Створення цілісної програми для роботи з клієнтами на етапі посттравматичного зростання, яка містить класичні, модифіковані й авторські методики, становить перспективи нашої подальшої роботи.

Список джерел:

1. Синопис діагностичних критеріїв *DSM-V* та протоколів *NICE* для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). — Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. — 112 с.
2. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Эдны Фoa, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана. — М.: «Когито-Центр», 2005. — 467 с.
3. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. — М.: Когито-Центр, 2014. — 208 с.
4. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах // Наука і освіта. — 2016. — №5. — 40-45.
5. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії // Наука і освіта. — 2016. — №5. — 46-52.
6. Уитворт Л., Кимси-Хаус Г., Сэндал Ф. Коактивный коучинг: новые методы коучинга, помогающие людям добиться успеха на работе и в жизни. — М: Междунар. акад. коучинга: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2004. — 360 с.
7. Тарарина Е. Арт-коучинг. Техники ПРОСТых решений. — Изд.: Саммит-книга, 2015. — 88 с.
8. Друкер П. Практика менеджмента. — М.: «Вильямс», 2007. — 400 с.
9. Уитмор Дж. Coaching — новый стиль менеджмента и управления персоналом / Практическое пособие. — М.: Финансы и статистика, 2001. — 160 с.